

Глава 3: Путь покоя

Если вы скажете слово «медитация» обычным людям, то они, вероятно, представят образ человека, сидящего со скрещенными ногами на полу, пытающегося расслабиться и снять стресс. Многие, и даже, пожалуй, большинство традиционных форм медитации развивают способность к сосредоточению, фокусируясь на простых, успокаивающих переживаниях. В традиционном буддизме это называется практикой спокойствия (*шаматха*) или погружения (*джана*). В христианстве это называется «тихой молитвой» или иесихазмом. Существует веская причина, по которой практики успокоения играют центральную роль как на Востоке, так и на Западе. Они создают положительную обратную связь: чем больше вы концентрируетесь на успокаивающем отдыхе, тем более умиротворяющим он становится, мотивируя вас ещё больше концентрироваться. Эта позитивная петля обучения вызывает ускоренный рост (эффект «снежного кома») способности к концентрации.

В рамках темы покоя можно выделить относительный и абсолютный покой. Относительный покой — это покой, который можно описать с точки зрения трех сенсорных модальностей. Он включает в себя способность находить или создавать визуальный покой, аудиальный покой и телесный покой. Можно сказать, что подход относительного покоя включает в себя обращение к состояниям покоя.

В отличие от этого, подход Абсолютного покоя предполагает отказ от намерения обращаться к чему-либо. В системе базовой осознанности, относительный покой развивается через специфические методы отвлечения. Абсолютный покой развивается через технику «Ничего не делать».

Помните, что термины «Относительный покой» и «Абсолютный покой» не являются ценностными суждениями. Есть чему поучиться у обоих подходов, и разные люди (или один и тот же человек в разное время) могут притягиваться к одному, к другому или к обоим.

Варианты фокусирования

Система базовой осознанности предлагает пять вариантов для изучения Пути покоя: четыре включают в себя метод отвлечения, а пятый — «ничего не делать».

1. Смотри на покой: Работа с визуальным покоем.

Основная идея

Сосредотачивайтесь на зрительно успокаивающем состоянии, которое возникает, когда вы отпустите своё вовлечение во внешние физические картины (то, что вы видите перед глазами физически) и внутренние образы. Есть два способа сделать это. Один работает только тогда, когда ваши глаза закрыты; другой работает и для открытых, и для закрытых глаз.

Глаза закрыты: Сосредоточьтесь на темноте, яркости или смеси темноты и яркости, которые вы видите перед и/или за вашими веками, когда вы закрываете глаза. Мы будем

называть эту форму зрительного покоя «серый экран».

Глаза открыты: Намеренно расфокусируйте (мягкий фокус) свой взгляд. «Смотрите», не слишком заботясь о том, что именно вы видите.

Большинство людей находят версию с закрытыми глазами довольно простой в использовании. Версия с открытыми глазами часто бывает немного сложнее. Известно, что обе версии создают альфа-волны в мозге. Альфа-волны представляют собой состояние, которое одновременно является успокаивающим и бдительным.

Большинство людей не обнаруживают исчезновение («Ушло») в расфокусированной форме зрительного покоя (хотя некоторые люди могут). Тем не менее, когда вы фокусируетесь на сером экране за закрытыми глазами, темные или светлые пятна могут исчезать. Такое исчезновение — четкий пример техники «Ушло».

Базовые инструкции

Каждые несколько секунд отмечайте «Вижу покой». С закрытыми глазами вы можете видеть покой, фокусируясь на темноте и/или яркости перед и/или позади ваших глаз. С открытыми глазами можно видеть покой, расфокусировав зрение или с мягким фокусом. Если часть визуального покоя пропадет, или если визуальный покой уйдет целиком, отметьте «Ушло».

2. Слушай покой: Работа с аудиальным покоем.

Основная идея

Последовательно сосредотачивайтесь на восприятии аудиального покоя — ментальной тишине в вашей голове или физической тишине вокруг вас.

У каждого человека есть опыт перехода из шумного места в тихое. На мгновение вы можете фактически «услышать» тишину. Затем вы привыкаете к тишине и больше не слышите ее столь явно. Но немного потренировавшись, вы можете научиться слышать тишину вокруг себя вновь, мгновение за мгновением. Это один из способов получить удовольствие от расслабляющего переживания аудиального покоя.

Все знают о ментальной болтовне — об отсутствии «тишины» в голове. Чего большинство людей не знает, так это того, что эта внутренняя болтовня не продолжается непрерывно. Бывают моменты, когда она спонтанно прекращается. Если вы случайно заметите эти тихие моменты, вы можете сосредоточиться на них как на форме аудиального покоя.

Когда ментальная болтовня спонтанно переходит в ментальную тишину? Есть две типичные ситуации:

1. Когда происходит внезапное воздействие со стороны внешнего мира, например, физическое прикосновение или физический звук; и
2. Когда вы намеренно слушаете свой внутренний монолог (и тогда «мышь не выходит, потому что кошка смотрит»).

Но что, если вы находитесь в шумной обстановке, где звук никогда не прекращается? И что, если внутренние разговоры редко затихают, если вообще затихают в принципе? Что ж, и в такой ситуации возможно услышать покой.

Внешние звуки приходят из любого из шести направлений (спереди, сзади, слева, справа, сверху и снизу). Если даже в одном из этих направлений нет звука, то вы можете услышать покой, слушая в этом направлении. Еще один способ услышать покой — намеренно слушать «белый шум».

Ну а что, если невозможно найти или создать аудиальный покой? В таком случае, вы не сможете использовать эту опцию фокусирования. Однако, если вы хотите изучить тему покоя, вы можете научиться чувствовать покой (фокус на телесном покое) или видеть покой (фокус на визуальном покое). Покой в чувствах и визуальном канале доступны всегда, независимо от обстоятельств.

Большинство людей не обнаруживают «Ушло» аудиального покоя, потому что такой покой — это уже, собственно, отсутствие аудиального опыта. Некоторые люди сообщают при этом, что они могут обнаруживать прекращение отсутствия звуков или мыслей как ощутимый момент исчезновения.

Базовые инструкции

Всякий раз, когда вы осознаёте отсутствие звука в любом из шести направлений вокруг вас, отметьте это как «Слышу покой». Если вы осознаёте отсутствие мыслей в голове (отсутствие ментального монолога), также отметьте это как «Слышу покой».

Если прекращение аудиального покоя является для вас ощутимым опытом, отметьте это как «Ушло»).

3. Чувствуй покой: Работа с телесным покоем.

Основная идея

Сосредотачивайтесь на физических и эмоциональных состояниях покоя в теле. Физический покой в теле относится к таким вещам, как укоренение в позе тела, мышечное расслабление и так далее. Эмоциональный покой означает обнаружение отсутствия эмоций в теле.

Есть много способов ощутить покой:

1. Научитесь его находить:

- Сосредоточившись на том, как ваши мышцы расслабляются в неподвижной позе.
- Замечая, как ваши мышцы кора (грудная клетка и диафрагма) автоматически расслабляются при каждом выдохе.
- Замечая, что в теле нет никаких эмоциональных переживаний.

2. Научитесь его создавать:

- Вытягиваясь и укореняясь в позе.
- Намеренно расслабляя отдельные части тела (лицо, челюсть, плечи, руки и т.д.).
- «Продышывая» эмоциональные переживания в теле, чтобы смягчить их (не пытайтесь при этом их «одолеть»!).

Большинство людей не обнаружит «Ушло» для форм телесного покоя, таких как отсутствие ощущений (например, эмоциональная нейтральность). Однако, физическое расслабление — это ощутимое ощущение в теле, которое может прекращаться. В таком случае, отмечайте «Ушло».

Базовые инструкции

Настройтесь на состояния покоя в теле, физическое расслабление, эмоциональный покой и так далее. Когда вы осознаёте покой в своём теле, отметьте это как «Чувствую покой». Ощущение покоя может быть в небольшой части тела, большей части тела, или может покрывать все ваше тело. Он может быть интенсивным или тонким. Любой вариант вполне подойдет. Наслаждайтесь этим переживанием покоя.

Если тот покой, который вы отмечаете, прекращается частично или целиком, отметьте этот момент как «Ушло».

4. Сосредоточение на покое: Работа со всеми состояниями покоя.

Базовые инструкции

Позвольте вашему вниманию свободно перемещаться между «Вижу покой», «Слышу покой» и «Чувствую покой». Вы можете делать это избирательно или с инклюзивным акцентом.

В избирательном подходе, если в данный момент доступно более одного типа покоя, просто выберите один, чтобы его отметить. Например, если в данный момент имеется и визуальный, и аудиальный покой, просто выберите что-то одно: «Вижу покой», либо «Слышу покой».

С инклюзивным акцентом, если доступны два типа покоя, отметьте оба (например, «Вижу покой **и** слышу покой»). Если доступны все три, отметьте все три (например, «Везде покой»). Если тот покой, который вы отмечаете, заканчивается, то отметьте этот момент как «Ушло».

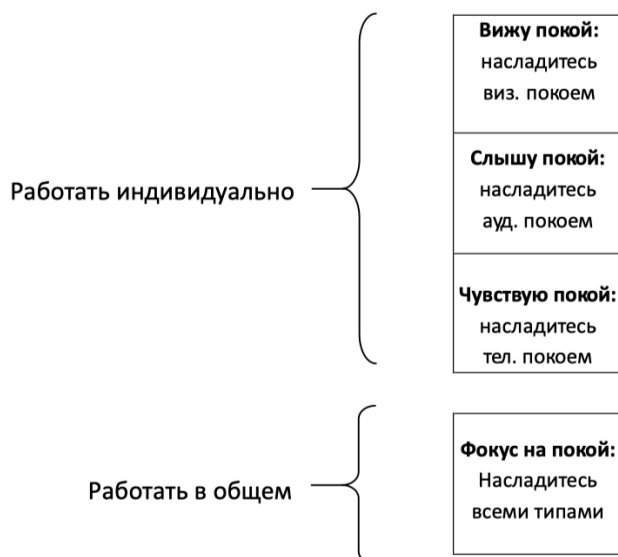
Стандартные отметки:

- «Вижу покой» для ментальной пустоты или расфокусированного взгляда;
- «Слышу покой» для ментальной или физической тишины;
- «Чувствую покой» для физического расслабления или эмоционального покоя; и
- «Ушло» для мгновений прекращения.

Если вы отмечаете инклюзивно, используйте соединительный союз «и», когда отмечаете два вида покоя одновременно. Например: «Вижу **и** чувствую покой». Отмечайте «Везде покой», если вы распознаёте все три типа покоя одновременно.

Помните, что состояние покоя может быть чем-то, что уже есть, или чем-то, что вы намеренно создаете.

Варианты сосредоточения для Пути покоя



Вы можете выучить методы из одной, двух, трёх или всех четырех клеток в колонке. Если вы выучите все четыре, вы сможете чередовать «погружение» и «отступление» (то есть или направлять внимание на что-то, или уводить его от этих событий).

Когда вы «отступаете» (например, выполняете фокус на покой), у вас есть два варианта в отношении отметок: отмечать избирательно, либо инклюзивно. С избирательным отмечанием, если два или все три состояния покоя доступны в данный момент времени, выберите только одно, чтобы отметить его.

Большинство людей предпочитают отмечать избирательно для стратегий фокусирования внутрь и наружу (см. другие части этого руководства). Но многие люди выбирают делать инклюзивные отметки для стратегий фокусирования на покое и фокусирования на потоке (см. другую часть этого руководства). Каждая опция имеет свои преимущества. Отмечать что-то одно — проще. Отмечать несколько событий одновременно — сложнее, но позволяет пережить потрясающее чувство, что вы «купаетесь» в двух или, возможно, во всех трех оттенках покоя одновременно.

Вот краткое описание разницы:

Ярлыки, используемые в практике избирательного сосредоточения на покое:

- Вижу покой
- Слышу покой
- Чувствую покой
- Ушло

Ярлыки, используемые в практике инклюзивного сосредоточения на покое, включают в себя следующие:

- Вижу покой
- Слышу покой
- Чувствую покой
- Вижу и слышу покой
- Слышу и чувствую покой
- Чувствую и вижу покой
- Везде покой
- Ушло

5. Ничего не делать

Ничего не делать — это такой подход к покою, который не требует больших усилий (или почти их не требует). Вам даже не нужно намеренно отмечать состояния покоя. Это абсолютно пассивное и свободное занятие.

Этот подход обнаруживали неоднократно и во многих традициях, поэтому он известен под разными историческими названиями. Вот несколько:

- Сознание без выбора (термин, используемый Кришнамурти и другими);
- Открытое присутствие (термин, используемый нейроучеными);
- «Просто сидеть» (согласно некоторым определениям этой фразы);
- В дзогчене/махамудре (тибетский буддизм);
- Пассивное созерцание (в христианстве); и
- Недвойственное сознание (согласно некоторым определениям этой фразы).

«Ничего не делать» также можно назвать «Техникой без техники». Поскольку это звучит немного противоречиво, вы можете заподозрить, что в инструкциях есть несколько тонких моментов. Действительно, это так. Давайте начнем с основных инструкций (которые довольно короткие). Затем мы сможем прояснить тонкости.

Базовые инструкции

1. Позвольте происходить всему, что происходит.
2. Всякий раз, когда вы осознаете намерение контролировать своё внимание, отпускайте это намерение.

Теперь о тонких моментах. Есть две грани в понимании этих тонкостей. Во-первых, вы должны точно понять, что требует от вас инструкция (и да, в «Ничего не делать» всё же требуется делать что-то). Во-вторых, вам нужно понять, чего от вас инструкция не требует (но вы можете подумать, что она этого требует, и таким образом создать себе сложности на ровном месте). Давайте начнем с фразы «намерение контролировать своё внимание».

Иногда ваше внимание может спонтанно обращаться к тому или иному событию, без вашего на то контроля. Этот опыт просто случается. А в другие моменты вы можете обнаружить, что намеренно контролируете внимание или содержание своего опыта, пытаетесь удержать внимание на каком-то событии или оттянуть его от какого-то события.

Это верно в отношении всех сенсорных переживаний, включая мысли (помните: в системе базовой осознанности мысли определяются как ментальные образы, внутренний монолог, или оба одновременно). Иногда мысль просто возникает сама по себе. А иногда может оказаться, что вы намеренно размышляете над какой-то темой, намеренно отстраняетесь от какой-то темы, или же активно направляете мысль уже после того, как она возникла самопроизвольно.

В период практики «Ничего не делать», если вы заметите, что намеренно направляете своё внимание каким-либо образом, отпустите намерение сделать это. Делайте так во всех случаях: когда это намеренное направлено на объективно возникающие события (то есть на звуки, физические ощущения тела или картину перед глазами), субъективно возникающие события (то есть на ментальные образы, внутренний монолог или эмоциональные ощущения тела), на состояния покоя или потока.

Обратите внимание, что вас попросили отпустить намерение направить осознание в какое-то русло. Вас не просят отпускать то, что вы создаёте. Так что если в голову приходит спонтанная мысль, вам не нужно её отбрасывать. Но когда вы обнаружите, что контролируете эту мысль, откажитесь от намерения контролировать ее. В технике «Ничего не делать» мы никогда не пытаемся избавляться от каких-либо событий и переживаний. В ней вас просят только лишь перестать намеренно выбирать то, как движется ваше внимание. Да и это намерение вы пробуете отпускать только в те моменты, когда вы случайно заметили присутствие намерения; это может происходить часто, а может и редко. Таким образом, когда вы «ничего не делаете», у вас может быть много сенсорной активности, и вы можете «улететь» и «отключиться», мысли и эмоции могут вас захватывать. Ничего страшного! Всякий раз, когда вы замечаете намерение что-то сделать со всем этим, отбросьте это намерение.

Но что именно значит «отбросить» намерение? Это значит отпустить это намерение в тот момент. Отбросить — это не то же самое, что избавиться. Намерение может немедленно появляться снова и снова. И это совершенно нормально.

Но что, если вы не можете отбросить его хоть на мгновение? Тогда вам и не нужно это делать! И вот почему: давайте определим намерение в этом контексте как нечто совершенно добровольное. Если вы не можете отбросить его хотя бы на мгновение, то, по нашему определению, это не является частью вашей свободной воли. Это происходит с вами, и вам не нужно тогда с этим ничего делать.

Обратите также внимание, что в инструкциях не содержится призыв постоянно проверять, намеренно ли вы контролируете своё внимание или нет. Постоянно проверять наличие или отсутствие такого намерения само по себе создаст непрерывное намерение! Когда вы «ничего не делаете», то можете заметить намерение контролировать ваше сознание часто, время от времени или почти никогда. Все эти варианты вполне приемлемы.

Как видите, любой может идеально выполнять технику «Ничего не делать», потому что её цели чрезвычайно скромны. Конечно, безупречное выполнение техники не означает, что вы будете переживать только что-то приятное, спокойное или продуктивное. Это совсем другой вопрос. Период «идеальной» практики «ничего не делать» может выглядеть точь в точь как идеальный шторм «обезьяньего ума».

Итак, что же делать в случае, когда «Ничего не делать» для вас ничего не делает? Делайте что-нибудь другое! Система Базовой осознанности дает вам почти две дюжины других вариантов фокуса.

Общий принцип:

- Если вы слишком «улетаете», выполняя технику «Ничего не делать», попробуйте переключиться на практику отмечания.
- Если в практике отмечания вы слишком разгоняетесь, то попробуйте на время «Ничего не делать».

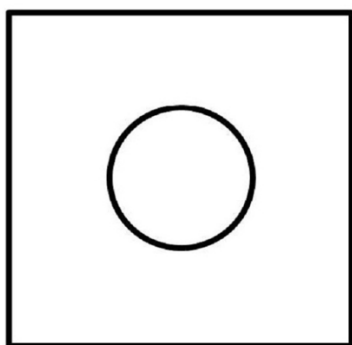
Теперь вы можете оценить исходную фразу в инструкции: «Позвольте происходить всему, что происходит». Нет никаких попыток достичь какого-либо конкретного эффекта, выполняя эту технику. Если подход «Ничего не делать» работает на вас в данный момент времени, продолжайте его; если нет — то нет.

Вот некоторые рекомендации и предложения, которые я даю, когда веду людей в практике «Ничего не делать»:

- Если у вас есть намерение сосредоточиться или укорениться в позе, отбросьте это намерение.
- Если у вас есть намерение центрироваться или медитировать, откажитесь от этого намерения.
- Если у вас есть намерение остаться в хорошем состоянии или исправить плохое, откажитесь от этого намерения.
- Если у вас есть намерение быть ясным, сконцентрированным или находящимся в состоянии невозмутимости, откажитесь от этого намерения.
- Если вы впадете в невозмутимость, хорошо. Если вы заметили, что пытаетесь найти или сохранить невозмутимость, оставьте это намерение.
- Если вы впадете в состояние ясности, хорошо. Если вы заметили, что пытаетесь найти или сохранить ясность, откажитесь от этого намерения.
- Если вы погрузитесь в состояние глубокого сосредоточения, хорошо. Если вы заметили, что пытаетесь найти или сохранить концентрацию, отбросьте это намерение.
- Если какое-то время у вас нет намерений контролировать внимание, хорошо, просто побудьте в этом столько, сколько оно продлится, коротко или долго.
- Если вы диссоциируете или запутаетесь, отпустите любое намерение что-то сделать с этим.
- Если возникнет намерение разобраться в том, что происходит, отпустите это намерение.
- Помните, что если вы не можете отказаться от намерения, оно не является добровольным по нашему определению, так что вам и не нужно отказываться от него.
- Помните, по определению, отпускание не требует борьбы. Если вам нужно бороться, чтобы отбросить намерение, то вам не нужно его отбрасывать.
- Если вы обнаружите, что благодаря этой практике центрируетесь — хорошо, это знак того, что вы всё делаете правильно.
- Если вы обнаружите, что благодаря этой практике децентрируетесь — хорошо, это знак того, что вы всё делаете правильно.

Сначала подход «Ничего не делать» может быть несколько сложным и неудобным, но через некоторое время вы сможете начать чувствовать, что хотя вы никуда себя не направляете, вас куда-то направляют. Или, точнее, вас направляют к Ничто — к абсолютному Ничто, или Источнику, или Основе без основы.

В этом у практики «Ничего не делать» есть некоторое сходство с «Просто отметить 'Ушло'» (см. главу 8). «Просто отметить 'Ушло'» направляет вас к Источнику. «Ничто не делать» направляет Источник к вам. Когда вы «ничего не делаете», то перестаете пытаться добраться куда-то, и даете шанс этому добраться до вас. Вот почему некоторые люди называют этот подход — «Отзываем поиск». С одной стороны, Будда много внимания уделял «Благородному Поиску». Что является правильной точкой зрения: преследование «Благородной задачи» или «отзывание поиска»? И то, и другое! В попытке быть сбалансированной, система базовой осознанности предоставляет вам возможность исследовать и то, и другое.



Значимость покоя

В нашей классификации сенсорного опыта каждому сенсорному каналу присваивается особый аспект покоя (в дополнение к более очевидным активным проявлениям). Есть несколько причин для включения этих категорий покоя в то, что мы отмечаем. Вот несколько из них.

Фокус на покое может:

1. **Создать петлю положительной обратной связи.** Сосредоточение внимания на состоянии покоя может создать положительную петлю обучения, которая усилит вашу способность к концентрации: чем лучше вы концентрируетесь на состоянии покоя, тем лучше вы себя чувствуете, что мотивирует вас концентрироваться ещё сильнее.
2. **Создать качество равностности.** Устойчивые состояния покоя создают своего рода контейнер, внутри которого активные состояния могут приходить и уходить с меньшим сопротивлением или цеплянием. Другими словами, состояния покоя имеют тенденцию вызывать равностность, а равностность — это одна из главных целей в практике осознанности.

3. **Дать вам что-нибудь развлекающее в любое время суток.** Состояния покоя часто присутствуют в повседневной жизни, но большинство людей не замечают их и не получают от них удовольствия, потому что у них нет ни понятий, ни лексики, необходимых для их распознавания. Теперь, когда у вас есть такие термины, как «Вижу покой», «Слышу покой» и «Чувствую покой», вы сможете замечать и ценить те моменты, когда эти состояния возникают спонтанно в течение дня.
4. **Углубить вашу сенсорную наполненность.** Если вы научитесь обнаруживать и усиливать состояния покоя и сосредотачиваться на них, то это повысит вашу способность быть удовлетворенным вне зависимости от обстоятельств. Состояния покоя можно культивировать как своего рода самодостаточное удовлетворение, к которому вы можете иметь доступ в любое время, независимо от внешних обстоятельств. Это становится важным в тех случаях, когда жизненная ситуация на какое-то время лишает вас обычных внешних источников удовлетворения. И это становится критически важным для самого вашего существования, если условия вашей жизни становятся необратимо и жестоко ограничены (например, из-за хронических болезней, непреодолимых обязательств и тп).
5. **Помочь вам оставаться глубоко в практике,** пока вы отслеживаете, что с вами происходит. Отмечать состояния покоя — это, технически говоря, форма *шаматхи випашьяны юганаддхи*. Это впечатляющее санскритское выражение означает такой подход к медитации, при котором переплетается (*юганаддха*) успокаивающая сторона практики (*шаматха*) с проясняющей стороной (*випашьяна*). Когда вы включаете состояния покоя в качестве стандартных объектов для отвлечения, наряду с более очевидными активными состояниями, то это вносит ощущение спокойствия в процесс культивирования ясности. И наоборот, умение обнаруживать различные типы покоя («Вижу покой», «Слышу покой» и «Чувствую покой») привносит ясность в культивацию спокойствия.

Причина, по которой мне нравится подход *юганаддхи*, заключается в том, что он решает одну из самых распространенных жалоб, которые возникают у людей, когда они пытаются упражнять осознанность, в отличие от других более простых форм практики, таких как мантра, фокус на дыхании, сознание без выбора, и так далее. Жалоба обычно выглядит так:

«Когда я просто фокусируюсь на дыхании (мантре, сознании без выбора и т.д.), мне кажется, что я нахожусь в состоянии медитации. Я чувствую, что углубляюсь. Когда же я пытаюсь отмечать свой опыт, я могу это сделать, но это не похоже на медитативное состояние. Кажется, что я не могу одновременно входить в глубокие состояния и следить за деталями».

Включение состояний покоя в то, что вы отмечаете, позволяет вам войти в глубокие состояния и в то же время делать различия (в частности, различать соматический покой от зрительного и от визуального покоя).

6. **Привнести ясность в (потенциально) размытое переживание того, что «ничего особенного не происходит».** Если «ничего особенного не происходит», то есть что-то, на чем можно продуктивно сосредотачиваться — и это вкусы покоя. Другими

словами, когда «ничего не происходит», то на самом деле происходит шесть очень важных вещей:

- Ваш визуальный ментальный экран пуст.
- У вас в голове тихо.
- Ваши глаза расфокусированы.
- Ваши уши расфокусированы.
- Ваше тело физически расслаблено.
- Ваше тело эмоционально спокойно.

7. **Превратить практику осознанности в успокаивающий, нежный процесс.** Когда вы включаете состояния покоя в качестве объектов для отчисления, то это отвечает на еще одну распространенную жалобу про осознанность: развивая навыки внимательности, многие болезненно сталкиваются с тем, насколько некомфортно тело и насколько хаотичен ум (что приводит к нежеланию быть осознанными!).

Конечно, с определенной точки зрения, отрезвляющее открытие того, насколько некомфортно человеку на самом деле, может быть полезно в том смысле, что оно может побудить его к поиску выхода из этого несчастья. С другой стороны, нет ничего плохого в том, чтобы добавить немного сладости и нежности, чтобы облегчить процесс брожения. *Шаматха випашьяна юганаддха* представляет собой «более добрую, нежную форму смерти эго».

8. **Упростить обнаружение потока.** Состояния покоя можно рассматривать как смягченные (или «истонченные») версии активных состояний. Другими словами, физическое расслабление, эмоциональное спокойствие, отсутствие ментальных образов и внутреннего монолога — это очень приглушённые версии физических ощущений тела, эмоциональных ощущений тела, ментальных образов и внутреннего монолога.

Телесные ощущения, ментальные образы и мысленные разговоры переплетаются для создания грубого чувства собственного «я». Физическая релаксация, эмоциональный покой, а также тишина и пустота ума переплетаются вместе для создания тонкого чувства собственного «я». Эта тонкая, истончённая версия «я» гораздо более пористая и проницаемая, чем грубая.

Подобным же образом, расфокусировка ваших глаз и ушей (объективные формы визуального и аудиального покоя) истончает материальность окружающего вас мира. Классический трансный путь к просветлению (путь джхан, или глубоких состояний сосредоточения) выглядит так: вы вначале пребываете в утончённом, успокоенном «я», затем проникаете в него с такой ясностью, что оно растворяется в потоке, и в конце концов исчезает, приводя к прозрению в «Не-я» — сердце буддийского просветления.

9. **Создать впечатление того, что «вас медитируют».** Нетрудно заметить, что активные состояния могут вызывать (т.е. запускать) другие активные состояния. Например, внешний физический звук часто будет вызывать ментальный образ его источника. Или же негативные монологи в голове могут спровоцировать неприятные эмоциональные ощущения в теле.

Немного более тонким, но очень значимым является то, как одно состояние покоя может вызывать другое состояние покоя. Например, взгляд на успокаивающую темноту или яркость за закрытыми глазами может спровоцировать физическое расслабление в теле. Или прислушиваясь к ментальной тишине в голове, вы можете вызвать эмоциональный покой в теле.

Более того, вы можете обнаружить, что определенные состояния покоя неизменно вызывают определенные другие состояния покоя. Если вы знаете свои собственные паттерны взаимодействия «от покоя к покою», то сможете плыть по восхитительным последовательностям предсказуемой приятности, которые повторяются снова и снова. Например:

Ментальная пустота → Физическое расслабление → Эмоциональный покой
(вид виз. покоя) (вид телесного покоя) (другой вид телесного покоя)

ИЛИ

Ментальная тишина → Эмоциональный покой → Физическое расслабление
(вид ауд. покоя) (вид телесного покоя) (другой вид телесного покоя)

Всё становится по-настоящему интересным, когда хвост такой последовательности оборачивается назад, чтобы заново зацепить голову. Например:

→ Ментальная пустота → Физическое расслабление → Ментальная тишина

Это создает самоподдерживающуюся петлю положительной обратной связи, которая ведет вас все глубже и глубже без того, чтобы «вы» (т.е. медитирующее «я») её поддерживали! Вы просто сидите и позволяете природе делать свое дело до тех пор, пока не исчезнете на некоторое время в «мир Божий, который превыше всякого ума» (Флп 4:7).

Нет покоя — нет проблем!

Сказав все это, крайне важно, однако, не развивать предпочтение состояний покоя перед активными состояниями. Если состояния покоя доступны, то при желании вы можете использовать их как способ пройти глубже. А когда они недоступны, позвольте себе полностью увлечься активными аспектами своих чувств: смотреть внутри и снаружи, слушать внутри и снаружи, а также чувствовать внутри и снаружи.